

2 | 2024



Sommario

Idee di gioco	2
Principali tematiche e obiettivi di apprendimento	4
Good Practice	
Grandi giochi	5
Piccoli giochi	8
Giochi a staffetta	11
Considerazioni pedagogiche	14
Informazioni	16

Categorie

Livello scolastico: livello secondario II

Età: da 16 a 20 anni

Livello di capacità: principianti, avanzati ed esperti

Livello di apprendimento: acquisire, applicare e creare

Vince il lavoro di squadra

I giochi di squadra possono essere uno strumento molto efficace per favorire l'apprendimento sociale ed emotivo durante le lezioni di educazione fisica nelle scuole professionali. Questo dossier presenta un interessante format di gioco, ispirato a un game show conosciuto a livello internazionale e adattato all'educazione fisica nella formazione professionale. Giochi o competizioni avvincenti permettono di sviluppare non solo abilità sportive, ma anche competenze trasversali che meritano un'analisi più approfondita.

Trasformare uno show televisivo in un format che possa essere integrato nelle lezioni di educazione fisica, in particolare nelle scuole professionali, che faccia divertire i giovani che seguono una formazione e che offra un'ampia gamma di esercizi volti allo sviluppo sia fisico che personale: questa l'idea alla base del progetto «Vince il lavoro di squadra» (cfr. [pag. 2 ss.](#)).

Il dossier presenta alcuni giochi di squadra ideati proprio a tale scopo, incentrati su un mix di cultura del gioco e della competizione, che creano un ambiente dinamico in cui le persone in formazione possono anche rafforzare competenze sociali e personali essenziali (cfr. [pag. 4 ss.](#)).

I giochi scelti sono ispirati a grandi giochi sportivi, a piccoli giochi o staffette e includono attività veloci, impegnative e avvincenti. I giovani in formazione si sfidano in squadre strutturate sempre in modo diverso, utilizzano le loro capacità in modo mirato e in gruppo sviluppano strategie di gioco congiunte. Giocando e confrontandosi, sperimentano nuove tattiche che poi verranno analizzate e discusse.

Competenze diversificate

Oltre a determinate competenze disciplinari, questo processo presuppone anche e soprattutto competenze sociali, personali e metodologiche. Infatti, per raggiungere i risultati auspicati in questi giochi competitivi, è richiesto uno spiccato spirito di squadra. Occorre saper collaborare e cooperare e servono grandi abilità comunicative per esprimersi chiaramente e nello stesso tempo ascoltare attentamente. È essenziale saper riconoscere i punti di forza dei membri della squadra e sfruttarli in maniera accorta per raggiungere gli obiettivi comuni. Un atteggiamento positivo nei confronti del gioco, la disponibilità a partecipare ad attività di gruppo, la flessibilità e la capacità di rivestire ruoli diversi sono aspetti indispensabili.

Questa versatilità permette di adattarsi alle esigenze in costante evoluzione contribuendo così al successo del gruppo. Nell'educazione fisica durante la formazione professionale, i giochi di squadra propongono quindi un'esperienza globale che va oltre le abilità sportive e sostiene lo sviluppo personale e sociale dei giovani in formazione.



Idee di gioco

«Schlag den Star» o la sua versione inglese «Beat the Star» è uno show televisivo molto conosciuto a livello internazionale basato sul concetto del gioco tedesco «Schlag den Raab». Due personaggi famosi si sfidano in vari giochi e discipline, che possono essere di natura sportiva, intellettuale o di abilità. L'obiettivo è di vincere il maggior numero di giochi possibile, per conquistare il titolo di campione al termine della puntata. Un format televisivo che si adatta perfettamente anche alle lezioni di educazione fisica.

La varietà dei giochi e le sfide imprevedibili fanno di questo game show uno spettacolo divertente ed emozionante, che esige dai partecipanti abilità, capacità tattiche, ma anche versatilità motoria. I seguenti adattamenti permettono al format televisivo di inserirsi nelle lezioni di educazione fisica.

Svolgimento dei giochi

- Al posto degli ospiti famosi, due (tre o quattro) squadre si affrontano in vari giochi o competizioni.
- Le squadre vengono sorteggiate prima di ogni gioco per promuovere prospettive diverse.
- Per scoprire chi sarà la «star» nelle diverse attività al termine della lezione, i partecipanti raccolgono individualmente i loro punti.
- I punti vengono assegnati in base al principio dello show televisivo: chi vince il primo gioco ottiene un punto, il secondo gioco due punti ecc.

Preparazione

- Redigere un elenco di giochi o sfide competitive dalla selezione dei giochi (ca. 5-7 giochi di squadra per una lezione doppia, incl. allestimento, spiegazioni e riflessione).
- I partecipanti scrivono i loro nomi su una lavagna a fogli mobili o una lavagna bianca (entry list), dove poi annoteranno i punti ottenuti.
- Stabilire il metodo di sorteggio delle squadre, preparare il materiale e le risorse necessarie per raggiungere gli obiettivi di apprendimento.

Selezione dei giochi


Per strutturare e scegliere i giochi e le competizioni, occorre tener conto dei seguenti aspetti:

- diverse esigenze, capacità e propensioni della classe e dei singoli giovani in formazione;
- sequenza adeguata in termini di intensità (ritmizzazione) e di impiego del materiale;
- varietà e diversità in termini di requisiti;
- durata dei giochi;
- focalizzazione delle competenze promosse;
- possibilità di adattare e ampliare i giochi proposti;
- possibilità di integrare giochi aggiuntivi e di propria creazione nel format.

Realizzazione

- Le squadre vengono sorteggiate nuovamente prima di ogni gioco (ad es. con le carte da jass)
- L'obiettivo e le regole del gioco vengono spiegati in modo breve e conciso.
- Le squadre hanno il tempo di discutere le strategie e di definire le tattiche di gioco. Si può decidere anticipatamente se i partecipanti sono autorizzati o meno a provare.
- Le squadre si confrontano nei giochi e nelle sfide prestabilite.
- Il punteggio di ogni gioco viene sommato e, in caso di vittoria, aggiunto al punteggio individuale di ogni partecipante sulla lavagna.
- Al termine della competizione, il titolo di «star» viene assegnato al giocatore che ha conquistato il maggior numero di punti.

Tobias Graf spiega perché lo show televisivo «Beat the Star» è un format di gioco prezioso ed emozionante per le lezioni di educazione fisica.

 Guarda il video

Good practice

I giochi e le sfide competitive del capitolo «Good Practice» (cfr. p. 5) sono stati testati nelle scuole professionali, dimostrandosi adatti e interessanti. I giochi, descritti brevemente, includono le regole più importanti, nonché indicazioni relative a varianti, intensità e materiale. I giochi di squadra si suddividono in giochi grandi, piccoli e a staffetta e si concentrano sulle diverse competenze del lavoro di squadra quali comunicazione, cooperazione, collaborazione e pensiero creativo (tattica) o sulla capacità di risolvere i problemi.

Riflessione e conclusione

Dopo aver completato tutte le sfide o dopo un gioco (a seconda della situazione), si tiene una breve sessione di riflessione. I partecipanti vengono incoraggiati a condividere le loro esperienze e idee e a esprimere ciò che hanno imparato dalle diverse attività, a illustrare la tattica utilizzata o le difficoltà che hanno dovuto superare.

La discussione può anche vertere sui ruoli assunti, sul comportamento della squadra e sui punti di forza o le debolezze al suo interno. È molto importante creare un'atmosfera non giudicante per favorire lo scambio, la discussione e un feedback costruttivo. Gli input acquisiti possono in seguito essere trasferiti nelle sfide professionali quotidiane.

Possibili adeguamenti e alternative al format di gioco

I metodi di formazione dei gruppi possono essere modificati in qualsiasi momento e adattati alle esigenze e ai requisiti dei partecipanti. Si può anche giocare con le stesse squadre per tutta la lezione, in modo da osservare l'evoluzione del comportamento di gruppo. Il titolo di «star» andrà quindi alla squadra vincente. Molti giochi di gruppo possono essere disputati anche con 3 o 4 squadre contemporaneamente. La selezione dei giochi può essere fatta anche in base a una disciplina sportiva (ad es. calcio), per una maggiore tematizzazione della stessa. È interessante anche scegliere i giochi in base al materiale, per ottimizzarne l'uso ed evitare confusione. E può essere stimolante anche organizzare con lo stesso materiale giochi diversi con un approccio diverso.

Il sistema di punteggio può essere modificato assegnando punti a ogni sfida (ad es. giochi semplici: 1 punto, giochi di media difficoltà: 2 punti, giochi difficili: 3 punti) oppure si può stabilire un punteggio per classifica (1° posto: 3 punti, 2° posto: 2 punti ecc.). Nelle attività di squadra, ai partecipanti può essere assegnato un ruolo specifico, che poi cercheranno di svolgere con consapevolezza e nel miglior modo possibile.

Elementi speciali

- Jolly: ogni squadra ha la possibilità di giocare un jolly durante la lezione per raddoppiare i punti in una determinata sfida.
- Turno a sorpresa: ogni squadra può proporre un gioco al team avversario.
- Giocomercato: prima di un determinato gioco, ogni squadra può «acquistare» un membro del team avversario.
- Pozzo dei desideri: se un partecipante pesca una determinata carta, può scegliere di giocare nella squadra che preferisce e «spostare» un giocatore nell'altra squadra.

Una o più volte, ripetere o cambiare

Il gioco «Vince il lavoro di squadra» può essere implementato in molti modi nell'educazione fisica durante la formazione professionale. Può essere svolto o in una sola lezione per proporre ai giovani in formazione un'attività unica e divertente, oppure il docente può anche ripetere il programma più volte durante l'anno, seguendo due approcci: proporre sempre gli stessi giochi per consolidare le esperienze e guadagnare tempo (non occorre più spiegare gli esercizi); scegliere ogni volta giochi diversi per mantenere attivo l'interesse dei giovani, ma perseguendo lo stesso obiettivo.

Consiglio pratico

La seguente proposta soddisfa i criteri indicati e si è dimostrata valida nella pratica (lezione doppia):

1ª parte

- [Staffetta memory](#)
- [Ping pong gigante](#)
- [La slitta](#)
- [La torre](#)

Pausa per bere

2ª parte

- [Caccia all'ovetto](#)
- [Bodyguard di palla seduta](#)
- [Calcio-panchina](#)

Organizzazione: all'inizio della lezione, il tavolo da ping pong gigante viene sistemato al centro della sala. Vengono sistemati due paletti per il gioco con la slitta, disposte le carte Jass, suddivise le coppe e si prepara l'altro materiale necessario. Durante la pausa, si nasconde l'uovo (Caccia all'ovetto). La sala viene svuotata e vengono posizionate le due panchine per il gioco del calcio-panchina.

Principali tematiche e obiettivi di apprendimento

Il format di gioco «Vince il lavoro di squadra» per lo sport nelle scuole professionali può essere utilizzato per trattare gli argomenti più disparati, focalizzandosi su molteplici obiettivi di apprendimento. Durante le varie fasi, ossia pianificazione, esecuzione e riflessione, permette di conoscersi (meglio) sia a livello sportivo che a livello di squadra, nonché di stabilire gli obiettivi di apprendimento per le quattro competenze fondamentali nell'educazione fisica durante la formazione professionale.

Nell'area conflittuale tra cultura del gioco e della competizione (cfr. [pag. 14](#)), gli obiettivi pedagogici nei due ambiti di attività (gioco e competizione) possono ricalcare quelli del programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica.

Gioco – giocare e vivere la tensione emotiva: i giovani vivono il gioco come un'attività fine a sé stessa e divertente e ne comprendono le regole, osservandole in modo consapevole. Vengono incoraggiati ad acquisire comportamenti sociali nello sport (correttezza, giudizio morale, capacità di risolvere i conflitti e di lavorare in squadra) e imparano ad avere rispetto, a costruire un ambiente basato sulla fiducia e a fare affidamento gli uni sugli altri.

Competizione – fornire prestazioni e misurarsi: nella competizione, i partecipanti sperimentano la tensione emotiva suscitata dal confronto sportivo. Cercano di impiegare le loro abilità in maniera mirata e finalizzata al risultato e valutano sé stessi in modo realistico e oggettivo. Tenere un comportamento rispettoso dei compagni con prestazioni più carenti a livello sportivo e dimostrare tolleranza verso i differenti risultati ottenuti sono ulteriori obiettivi pedagogici.

Obiettivi di apprendimento concreti per le quattro competenze nell'educazione fisica durante la formazione professionale

Competenze disciplinari

- Conoscere diversi giochi (idee di gioco e regole).
- Comprendere semplici comportamenti tattici.
- Applicare i comportamenti tattici e orientare le proprie azioni verso il risultato.
- Confrontare le proprie prestazioni nelle varie forme di gioco e competizione.

Competenze personali

- Valutare oggettivamente le proprie capacità di gioco e il proprio rendimento.
- Essere in grado di gestire vittorie e sconfitte e attribuire loro il giusto valore.
- Comportarsi nel rispetto delle regole e riconoscere le proprie infrazioni.
- Individuare e approfittare delle possibilità di gioco.
- Impegnarsi nella competizione e cercare di migliorare costantemente.
- Considerare la propria partecipazione già come una vittoria.

Competenze sociali

- Accettare le decisioni dell'arbitro e del team.
- Permettere a tutti di partecipare al gioco e di rispettare i vari livelli di prestazione.
- Segnalarsi reciprocamente le infrazioni di gioco.
- Incoraggiare gli altri giocatori, consigliarsi a vicenda per migliorare.
- Essere tolleranti verso le aspettative e le capacità degli altri giocatori.
- Riconoscere reciprocamente i punti di forza e utilizzarli nel confronto di gruppo.
- Decidere la tattica da adottare nelle competizioni di gruppo.
- Accettare errori e mancanze all'interno dei gruppi di competizione.

Competenze metodologiche

- Individuare approcci specifici per i vari giochi.
- Affrontare i conflitti in maniera risolutiva.
- Selezionare il metodo di confronto delle prestazioni più efficace e analizzarlo.
- Stabilire degli obiettivi e valutarne il raggiungimento.

Good Practice – Grandi giochi

I grandi giochi si basano su giochi sportivi molto popolari quali calcio, unihockey o ping pong e prevedono la partecipazione di due squadre.

Calcio-panchina

Posizionare una panchina da entrambi i lati della palestra. Un giocatore di ogni squadra (ricevente) si piazza sulla panchina opposta. Due squadre giocano a calcio cercando di dirigere la palla verso il loro compagno che, stando in piedi sulla panchina, deve afferrarla. Se ci riesce, il giocatore che ha fatto il passaggio diventa anche lui ricevente e sale sulla panchina. Vince la squadra che per prima piazza tutti i suoi giocatori sulla panchina. Il giocatore che all'inizio del gioco si trovava sulla panchina, una volta afferrata la palla scende in campo.

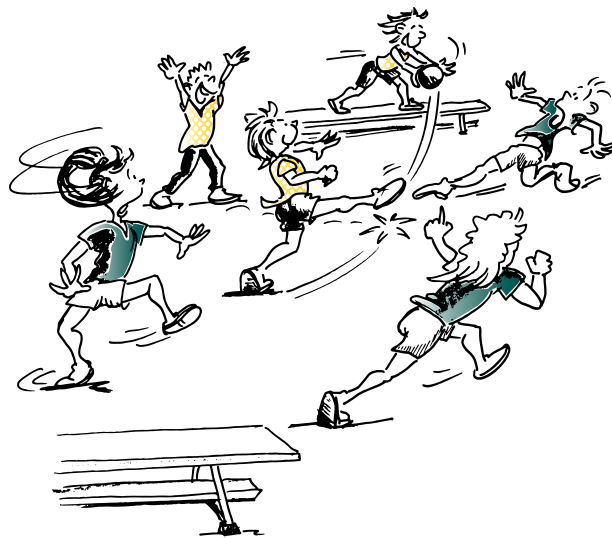
Regole

- Non si può respingere la palla con le mani.
- Ad eccezione del giocatore in piedi sulla panchina, nessuno può toccare o saltare sulla panchina.
- I giocatori sulla panchina non possono toccare il pavimento.

Varianti

- Possono essere effettuati anche passaggi rasoterra.
- Invece dei piedi, si può giocare anche con le mani o a pallamano (regole della pallamano, ev. palla palleggiata).

Materiale: 2 panchine, 1 pallone da calcio, nastri



Competenze: cooperazione, comunicazione
Intensità: da media a elevata
Durata: 10-15 minuti

Calcio a zone

Suddividere il campo in almeno tre zone, in base al numero di giocatori. Prima di iniziare il gioco, ogni squadra decide quanti giocatori entreranno in campo e in quale zona. Le due squadre giocano seguendo il principio del calcetto per cui i giocatori non possono uscire dalla loro zona. Si gioca a tempo.

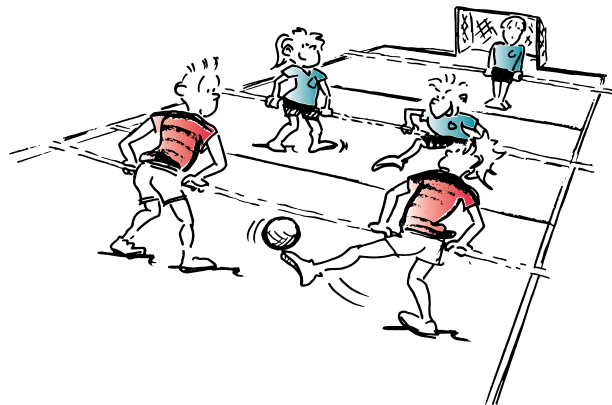
Regole

- I giocatori non possono cambiare zona durante la partita.
- Valgono le regole ufficiali del calcio.

Varianti

- Se le squadre risultano troppo numerose, è possibile suddividerle in più gruppi che giocano a turno o definire più zone.
- Si può giocare anche con un pallone da futsal. Visto che rimbalza meno, è più difficile superare le zone.
- Si gioca senza portieri e con porte piccole.

Materiale: 2 porte o tappeti, 1 pallone da calcio, nastri



Competenze: cooperazione, comunicazione
Intensità: media
Durata: 10 minuti

Ping pong a squadre

Le squadre si dispongono in fila ognuna su un lato del tavolo da ping pong. Si gioca a ping pong, ma ogni squadra dispone soltanto di una racchetta. Ogni giocatore colpisce la pallina una sola volta, poi passa la racchetta al compagno di squadra. Vince la squadra che per prima raggiunge 11 punti.

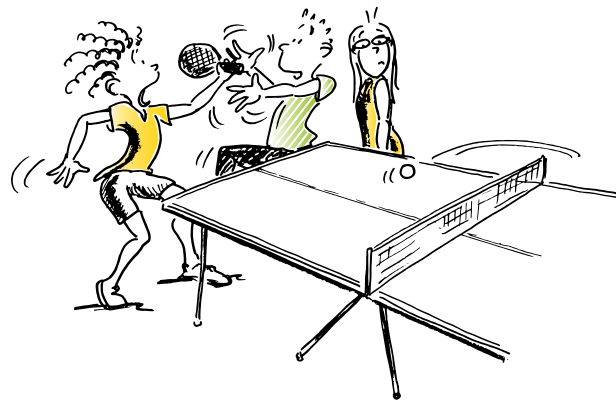
Regole

- Serve la squadra che segna il punto.
- L'ordine dei giocatori deve essere rispettato, tutti devono partecipare.

Varianti

- Ogni squadra può chiedere a 3 giocatori del team avversario di giocare con la mano più debole.
- Si può giocare anche come a badminton a squadre (o soft tennis).

Materiale: 1 tavolo da ping pong, 2 racchette da ping pong con palline, nastri



Competenze: collaborazione, tattica

Intensità: bassa

Durata: 5-10 minuti

Hockey con la corda

2 squadre giocano a unihockey. Ogni squadra riceve da 3 a 4 corde di lunghezza diversa e ogni giocatore deve tenere in mano una corda.

Regole

- La corda deve essere tenuta sempre in mano. Se viene persa, i giocatori in campo devono interrompere il gioco, finché tutti tengono nuovamente la loro corda.
- Non ci sono portieri.
- La corda non può essere legata.
- Si gioca a tempo.

Varianti

- Distribuire più o meno corde in base al numero dei giocatori in ogni squadra.
- Può essere designato un portiere per ogni squadra.
- Se le squadre sono molto numerose, per aumentare l'intensità di gioco si possono utilizzare 2 palline e/o 4 porte.
- Si può giocare anche come a calcio con la corda (pallamano o pallacanestro).

Materiale: 6-8 corde, 2 porte da unihockey, 1 pallina da unihockey, nastri



Competenze: comunicazione, collaborazione, tattica

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

Caccia all'intruso

Ogni squadra si posiziona in una metà della palestra, ciascuna con una palla. Un giocatore (l'intruso) di ogni lato si sposta nel campo avversario. A quel punto ogni squadra deve cercare di colpire l'intruso con la palla nel minor tempo possibile. Se viene colpito, ritorna nella «sua» metà campo e tocca al giocatore successivo intrufolarsi tra gli avversari. Il gioco prosegue finché tutti i membri della squadra sono passati una volta nel campo avversario. Vince la squadra che riesce a colpire tutti gli intrusi nel minor tempo possibile.

Regole

- L'«intruso» non può toccare, afferrare o calciare la palla.
- Si applicano le regole della palla seduta (con la palla non si corre, ecc.).
- Se la palla cade nel campo avversario, la squadra avversaria non ha il diritto di toccarla; deve essere recuperata dalla squadra che l'ha lanciata.

Varianti

- Più «intrusi» possono invadere il campo avversario contemporaneamente.
- Anziché colpire l'avversario con la palla, si può anche respingere con un tocco di palla (più difficile).
- Per le classi che hanno maggiore affinità con il calcio: ogni squadra cerca di mantenere la palla nella propria metà campo. Un giocatore della squadra avversaria tenta di difendere/afferrare la palla. Se la palla viene toccata, si cambia.
- Accelerare il gioco introducendo due palle.

Materiale: 2 palle, nastri



Competenze: cooperazione, collaborazione, comunicazione

Intensità: media

Durata: 10 minuti

Palla di testa

2 tappetoni vengono posizionati in fondo alla palestra. Il gioco consiste nel passare un pallone da calcio o da pallavolo con le mani verso il fondo della palestra, cercando di farlo atterrare su un tappeto.

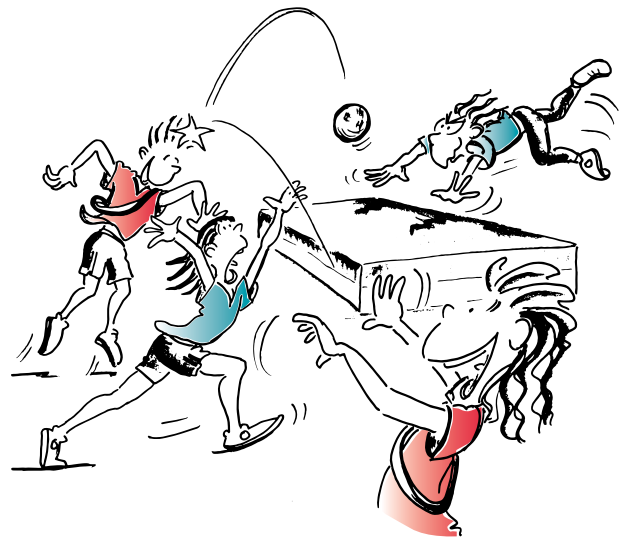
Regole

- Due squadre giocano l'una contro l'altra.
- Non si può correre con la palla in mano.
- La squadra di difesa può salire o saltare sul tappeto soltanto dopo aver toccato il pallone con la testa.
- Entrambe le squadre possono giocare sui due tappetoni.
- Si gioca a tempo.

Varianti

- Si può giocare con un'altra palla (più morbida).
- Anziché con le mani, la palla può anche essere calciata dalla mano con il piede.

Materiale: 2 tappetoni, 1 palla, nastri



Competenze: comunicazione, cooperazione, collaborazione

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

Good Practice – Piccoli giochi

I piccoli giochi comprendono varianti della palla seduta o altri piccoli esercizi che possono essere eseguiti contemporaneamente da più squadre.

Ping pong gigante

Con l'aiuto di cassoni e tappetoni, viene allestito un enorme tavolo da ping pong. Le due squadre si alternano attorno al «tavolo». Si gioca in circolo con una palla medica. Chi sbaglia, viene eliminato. Vince la squadra che riesce a mantenere in campo l'ultimo «sopravvissuto».

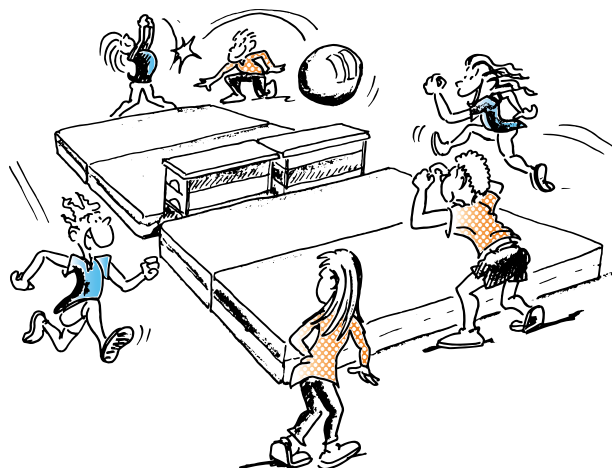
Regole

- Il servizio viene battuto dal basso con le due mani e il pallone deve atterrare completamente sul tappeto opposto (bordo=errore).
- È consentito toccare il pallone una sola volta e non può essere lanciato come a pallavolo.
- Non si può scalare o toccare il campo da gioco (tappeto).

Varianti

- È consentito giocare con tutte le parti del corpo.
- Si può usare anche la tecnica della pallavolo.
- È consentito toccare due volte il pallone.

Materiale: 4 tappetoni, 2 cassoni, 1 palla medica, nastri



Competenze: dinamica di gruppo, tattica, cooperazione

Intensità: bassa

Durata: 10 minuti

Shoot out

Le squadre si posizionano alternativamente in fila a ca. 3 m dal canestro. I primi due giocatori hanno la palla. Lancia per primo il numero 1, poi il numero 2, che sta dietro di lui. Entrambi seguono il loro lancio e continuano a tirare finché centrano il canestro. Il numero 1 viene eliminato se il numero 2 segna per primo. Una volta centrato il canestro, la palla viene passata al giocatore seguente. Vince la squadra che riesce a mantenere in campo l'ultimo «sopravvissuto».

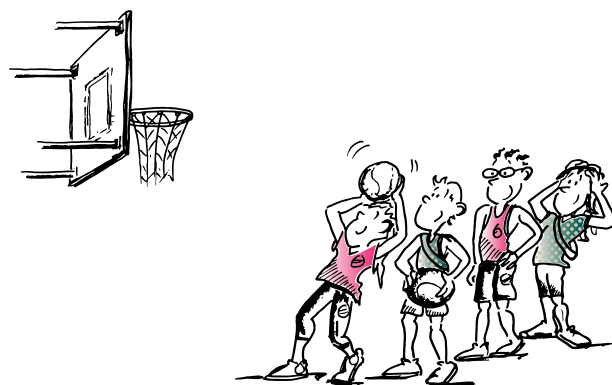
Regole

- L'ordine dei giocatori deve essere rispettato fino alla fine.
- Il primo lancio viene eseguito da una linea di demarcazione, poi si può tirare da qualsiasi punto.

Varianti

- I lanci successivi devono essere eseguiti dal punto in cui la palla è stata ripresa.
- Si può lanciare soltanto dal basso.

Materiale: 1 canestro, 2 palloni da basket, nastri



Competenze: cooperazione, comunicazione

Intensità: bassa

Durata: 5-10 minuti

La torre

Ogni squadra riceve lo stesso numero di bicchieri da sport stacking e ha 3 minuti di tempo per costruire una torre. Vince la squadra che allo scadere del tempo ha realizzato la torre più alta.

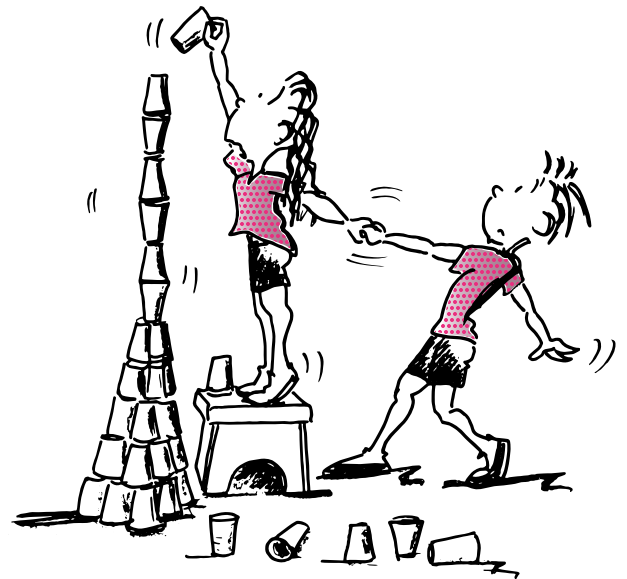
Regole

- La torre non può essere tenuta con le mani né costruita in un angolo o contro una parete.
- È consentito utilizzare un mezzo ausiliario a partire da una certa altezza (ad es. cassone).

Varianti

- Costruire la torre con coni o altri materiali adeguati
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: bicchieri, cassoni, nastri



Competenze: cooperazione, tattica

Intensità: bassa

Durata: 3 minuti

Caccia all'ovetto

Viene nascosto un ovetto con sorpresa (palestra, locale attrezzi ecc.). Vince la squadra che lo trova per prima.

Regola

- L'ovetto deve essere nascosto in modo tale da non dover sollevare o spostare nulla.

Varianti

- Nascondere più ovetto. Vince la squadra che ne trova di più.
- Se il gioco dura troppo a lungo, il docente può fornire un indizio.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: ovetto con sorpresa, nastro



Competenza: comunicazione

Intensità: media

Durata: 5 minuti

Bodyguard di palla seduta

2 squadre si sfidano a palla seduta. Ogni giocatore indossa 2 nastri incrociati di colore diverso. Chi viene colpito dalla palla, deve togliere il primo nastro e può soltanto passare la palla e proteggere i suoi compagni di squadra, ma non più colpire. I giocatori con un solo nastro possono essere colpiti illimitatamente. Perde la squadra di cui tutti i giocatori sono rimasti con un solo nastro.

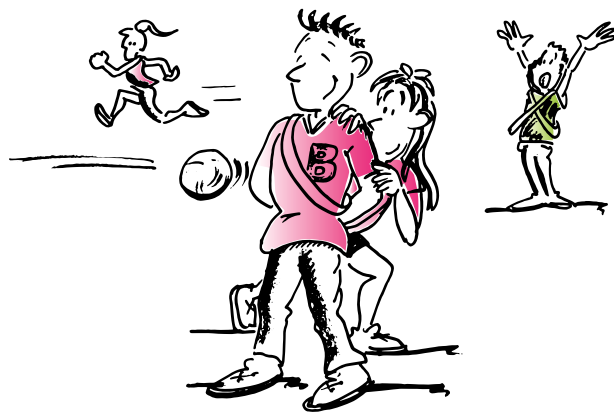
Regole

- Non è consentito correre con la palla in mano.
- Si gioca con 2 palle.
- È consentito difendersi con la palla.

Varianti

- Se una palla viene afferrata, il lanciatore è considerato colpito.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 palle, nastri



Competenze: tattica, cooperazione

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

Pallacanestro seduta

2 squadre si sfidano a palla seduta. Una pista formata da ca. 5 tappeti per parte si snoda dal centro della palestra in direzione di due canestri. Sul primo tappeto, viene posato un pallone da basket per ogni squadra. Se un giocatore viene colpito, il tiratore può spostare il pallone della sua squadra in avanti di un tappeto verso il canestro. Quando la squadra ritiene di poter centrare il canestro dal tappeto dove si trova il suo pallone da basket, può fare un tentativo. Se segna, ottiene un punto, altrimenti no. In entrambi i casi, il pallone viene riportato sul primo tappeto. La partita allo scadere dei 10 minuti o quando una squadra segna 2 punti.

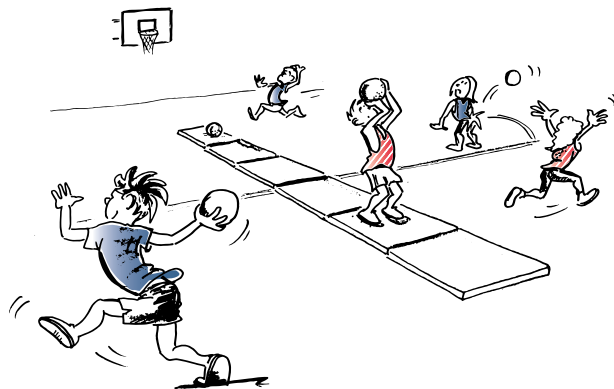
Regole

- Non è consentito correre con la palla in mano.
- Si gioca con 2 o 3 palle.
- È consentito difendersi con la palla.
- Quando un giocatore viene colpito, il pallone da basket deve essere spostato immediatamente in avanti e in questo frangente non si può essere colpiti. Si rientra in gioco solo dopo aver spostato il pallone.

Variante

- Il tiro a canestro può essere effettuato soltanto quando il pallone si trova sull'ultimo tappeto.

Materiale: ca. 10 tappetini, 2 palle, 2 palloni da basket, 2 canestri, nastri



Competenze: tattica, cooperazione, collaborazione

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

Good Practice – Giochi a staffetta

Organizzati di principio come una staffetta, questi giochi possono sempre essere disputati da più squadre contemporaneamente.

Staffetta memory

Le tessere del memory o le carte da jass sono disposte per ogni squadra sul lato opposto della palestra, dietro a un cassone. In questa forma di staffetta, ogni giocatore può voltare due carte. Se sono uguali, possono essere prese. Nel caso contrario, vanno rigirate. Vince la squadra che per prima trova tutte le coppie.

Osservazione: con le carte da jass, il gioco risulta un po' più semplice.

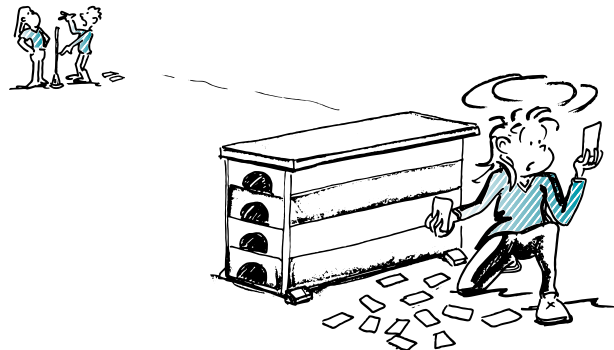
Regole

- Le carte possono essere spostate.
- I compagni di squadra possono scambiarsi indicazioni.

Varianti

- Se questo gioco viene utilizzato come riscaldamento, si può aggiungere anche un esercizio (ad es.: 10 flessioni) dopo aver voltato le carte.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 cassoni, tessere del memory o carte da jass, nastri



Competenze: tattica, comunicazione

Intensità: bassa

Durata: a seconda del numero di carte ca. 10 minuti

La slitta

Ogni squadra ha un tappeto e una corda. Ogni membro della squadra deve essere trascinato sul tappeto attorno a un paletto (o da una linea all'altra) senza che i piedi tocchino terra.

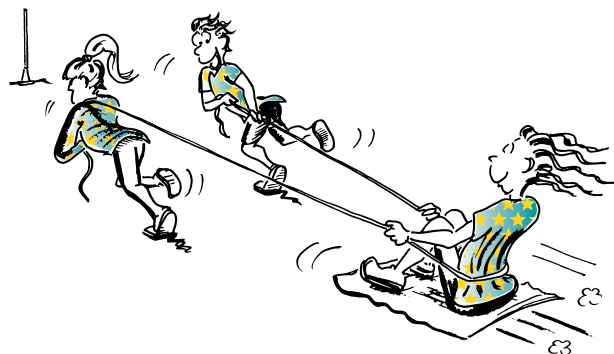
Regole

- Non è definito il numero di persone che tirano, spingono ecc.
- Non è definita la posizione sul tappeto (si può stare seduti, in ginocchio o in piedi).
- Sul tappeto ci possono stare anche più persone.

Varianti

- Se il partecipante che si trova sul tappeto tocca terra con i piedi, l'intera squadra deve fare 10 flessioni.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 tappeti, 2 corde, ev. coni di demarcazione o paletti, nastri



Competenze: tattica, cooperazione, capacità di risolvere i problemi

Intensità: elevata

Durata: 10 minuti

L'isola

Ogni squadra ha due tappetini. L'obiettivo del gioco è usare i due tappetini per raggiungere nel minor tempo possibile la parete opposta (o per girare attorno al cassone e tornare indietro) senza toccare terra con i piedi.

Regola

- Il pavimento può essere toccato soltanto con le mani; se viene sfiorato con qualche altra parte del corpo, l'intera squadra deve fare 10 flessioni.

Varianti

- A seconda del numero di partecipanti, si possono utilizzare 3 tappetini o delle pedane T-Bow per le squadre molto piccole.
- In caso di contatto con il pavimento, le flessioni possono essere sostituite con un altro esercizio.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 4 tappetini, nastri



Competenze: tattica, cooperazione, collaborazione

Intensità: bassa

Durata: 5 minuti

Staffetta in cerchio

I partecipanti di ogni squadra si tengono per mano formando un cerchio. Con i piedi, si gioca a pallone. La squadra deve girare attorno a un paletto posizionato sul lato opposto della palestra (o spostarsi da una linea all'altra e ritorno), senza far uscire il pallone dal cerchio.

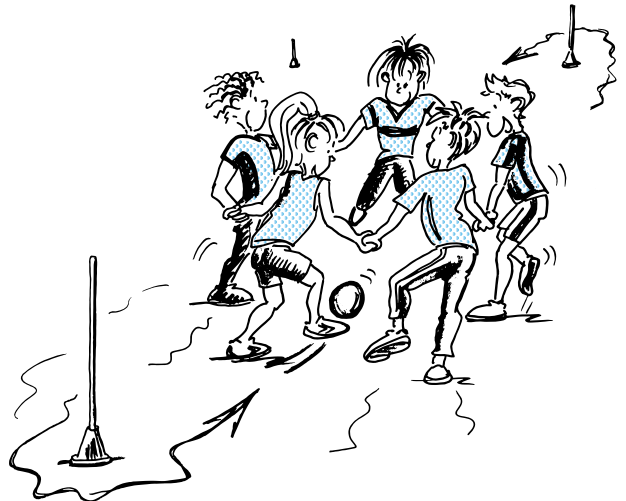
Regole

- Vanno coinvolti tutti i membri della squadra.
- Le mani non devono staccarsi.
- La palla può essere colpita secondo le regole del calcio.
- La palla deve sempre rimanere all'interno del cerchio.

Varianti

- Si può giocare con palle di diverso tipo (ad es. pallone da rugby).
- Si può giocare anche con un palloncino, che però può essere toccato soltanto con la testa.
- La palla non può toccare terra: i giocatori la stringono tra le caviglie e si spostano saltellando.
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 palle (anche di tipo diverso), 2 palloncini, ev. 4 coni di demarcazione o paletti, nastri



Competenze: collaborazione, comunicazione, capacità di risolvere i problemi

Intensità: media

Durata: 3 minuti

Staffetta del bastone

Ogni membro della squadra riceve un bastone di legno. Insieme, sui bastoni, devono trasportare una palla attorno a un paletto (o da una linea all'altra e ritorno) senza farla cadere a terra. All'inizio e alla fine del gioco, la palla viene collocata su un cono.

Regole

- Tutti i membri della squadra devono partecipare e avere un bastone in mano.
- La palla può essere toccata soltanto con il bastone.
- La palla non può essere bloccata con i bastoni.

Varianti

- Si può giocare con palle di diverso tipo.
- Si può giocare anche in cerchio (come la staffetta in cerchio) e con un palloncino; in questo caso però i partecipanti sono uniti dai bastoni di legno e il palloncino può essere toccato soltanto con i bastoni (jonglage).
- Possono partecipare contemporaneamente 3 o 4 squadre.

Materiale: 2 palle (anche di tipo diverso), 2 palloncini, ev. 4 coni di demarcazione o paletti, nastri



Competenze: collaborazione, comunicazione, capacità di risolvere i problemi

Intensità: media

Durata: 5 minuti

Catch

Delimitare un grande quadrato con 4 paletti. Le due squadre si posizionano in diagonale una di fronte all'altra dietro a un paletto. Si corre in senso orario attorno ai paletti (attenzione a mantenere una distanza sufficiente dalle pareti). Partecipano tutti i membri della squadra. Se durante la corsa, un membro di una squadra viene raggiunto da un avversario, il gioco finisce.

Osservazione: nelle squadre più numerose, per la corsa vengono scelti soltanto alcuni partecipanti.

Regole

- L'ordine di partenza può essere modificato anche all'ultimo momento.
- Ogni partecipante può correre quanto vuole.
- Il percorso deve essere libero; non deve essere bloccato dai partecipanti in attesa.
- Il passaggio da chi sta correndo a un altro partecipante viene effettuato con un tocco di mano.

Materiale: 4 paletti, nastri



Competenza: tattica

Intensità: elevata

Durata: 5-10 minuti

Considerazioni pedagogiche

Con la formula «Beat the Star», le considerazioni pedagogiche sono decisive per instaurare un clima di apprendimento positivo e idoneo a promuovere lo sviluppo personale dei giovani in formazione. In questo processo, possono essere identificate e affrontate aree conflittuali emergenti, ruoli diversi all'interno del gruppo e competenze trasversali in relazione alle qualifiche professionali.

Aree conflittuali

Durante i giochi di squadra, in funzione dell'inclinazione o della prestazione dei partecipanti nonché della scelta dei giochi, possono manifestarsi e concentrarsi diverse aree conflittuali. Affrontare queste tensioni richiede un approccio pedagogico consapevole, in grado di tener conto delle diverse esigenze e degli ambiti di sviluppo dei giovani partecipanti. Il gioco dovrebbe offrire spazio alla flessibilità, favorendo così uno sviluppo olistico dei giovani in formazione.

- **Competizione – Gioco:** mentre la competizione mette l'accento su aspetti quali competitività, vittoria e prestazione individuale, il gioco mette in campo il divertimento, la collaborazione e lo sviluppo delle proprie capacità. Si tratta quindi di trovare un equilibrio tra i requisiti del piano di studio.
- **Sicurezza – Rischio:** la sfida consiste nel selezionare giochi che, oltre a garantire la sicurezza fisica ed emotiva dei partecipanti, lascino anche spazio alla sfida, alla propensione al rischio e allo sviluppo individuale (crescita personale).
- **Cooperazione – Competizione:** la scelta dei giochi richiede un equilibrio tra elementi di collaborazione (lavoro di squadra) e aspetti orientati alla competizione (prestazione individuale, gara). Anche qui, la sicurezza dei giovani in formazione è una priorità.
- **Spazio di manovra tattico – Vincoli:** si tratta di dar spazio alla creatività e all'individualità in conflitto con le imposizioni di determinate regole e linee guida. Per questo, occorre tener conto delle diverse personalità e idee tattiche dei giovani in formazione.
- **Ruoli docente – allievo:** mentre il docente impartisce indicazioni chiare, offre supporto e osserva gli allievi durante l'esecuzione dell'esercizio, questi sono incoraggiati a partecipare attivamente, ad assumersi responsabilità e a dar prova della loro capacità di adattamento. È essenziale riuscire a conciliare le preferenze e le capacità individuali del docente e degli allievi.
- **Stesse squadre – Squadre sempre diverse:** nelle squadre fisse, l'attenzione è rivolta alla dinamica e allo sviluppo del gruppo, mentre in quelle che cambiano ci si concentra di più sulla capacità di adattamento e sull'integrazione in gruppi diversi. Si tratta di prendere coscienza delle dinamiche di gruppo e individuare in che misura la composizione del gruppo influisca sull'interazione e sulle prestazioni.
- **Fair play (osservanza delle regole) – Superamento dei limiti:** qui il discorso concerne la comprensione dei principi del fair play (etica, rispetto e correttezza) e contemporaneamente la conoscenza e l'osservanza o la non osservanza o il superamento (barare) dei propri limiti e delle regole.
- **Lavoro di squadra – Lavoro individuale:** mentre in squadra si raggiungono obiettivi comuni attraverso la collaborazione, il lavoro individuale si concentra sulla prestazione e l'autonomia del singolo. In questo caso si tratta di capire l'importanza delle strategie sia individuali che di gruppo e di sfruttare la tattica.

Ruolo all'interno della squadra

Il comportamento in gruppo è strettamente legato al carattere della persona, alle sue esperienze e capacità. Perciò, in una squadra possono svilupparsi diversi ruoli, che influiscono sulla dinamica e l'interazione. Ruoli che diventano chiaramente visibili con il format «Beat the Star» e l'impegno richiesto ai partecipanti per eseguire i vari giochi di squadra. Il capo-branco, il gregario, il pagliaccio o l'attaccabrighe, ma anche il realizzatore o il motivatore sono chiaramente riconoscibili. Nascono così spunti interessanti per lo sviluppo della personalità dei giovani in formazione.

Questi ruoli non sono statici e possono cambiare con una diversa composizione delle squadre e in base agli esercizi proposti. Un lavoro di squadra efficace richiede spesso la consapevolezza di questi ruoli per poter sfruttare al meglio i punti di forza di ogni membro e al contempo minimizzare i suoi lati più deboli, in modo da gestire i giochi e le sfide con successo. Per garantire una collaborazione variata, produttiva ed efficace, è fondamentale un mix equilibrato tra i diversi ruoli.

Competenze trasversali in relazione alle qualifiche professionali

Le competenze trasversali svolgono un ruolo chiave nello sviluppo personale e professionale delle persone in formazione che, grazie al format di gioco «Beat the Star», vengono rese visibili e trasferite nel mondo del lavoro. Promuovere queste competenze trasversali è importante non solo per lo sviluppo personale, bensì anche per il successo della squadra e per le aziende formatrici, che apprezzano i collaboratori che, oltre alle qualifiche professionali, possiedono anche forti competenze sociali ed emotive, molto utili per creare un ambiente di lavoro positivo e produttivo.

- **Gestione delle regole:** la capacità di comprendere, rispettare e osservare le regole date. Nel contesto professionale, le regole e le norme sono importanti per il buon funzionamento dei processi lavorativi e per la sicurezza. I collaboratori che sono in grado di rispettare le regole contribuiscono a garantire l'efficienza e la sicurezza sul posto di lavoro.
- **Apprendimento sociale:** la capacità di imparare e sviluppare abilità sociali attraverso l'interazione. L'apprendimento sociale promuove la collaborazione e la cooperazione. I collaboratori che possiedono una buona attitudine alla comunicazione contribuiscono a creare un'atmosfera di lavoro positiva e un lavoro di gruppo efficace.
- **Emozioni (vittoria, sconfitta):** la capacità di gestire le vittorie e le sconfitte, di regolare le emozioni e di reagire in modo costruttivo. In campo professionale, i progetti possono comportare successi o fallimenti. La capacità di gestire queste emozioni promuove la resilienza e l'adattabilità dei collaboratori.
- **Spirito di squadra:** la capacità di lavorare con efficacia in gruppo, di condividere le idee e di risolvere i conflitti in maniera costruttiva. Lo spirito di squadra è fondamentale in molti ambiti professionali. I progetti richiedono spesso la collaborazione di vari professionisti e il lavoro di squadra contribuisce a migliorare l'efficienza e la qualità del lavoro.
- **Fiducia:** la volontà di confidare nell'affidabilità e nell'integrità di altre persone. La fiducia è essenziale in una squadra. I collaboratori che riescono a dare fiducia, promuovono un ambiente di lavoro positivo e contribuiscono alla costruzione di una cultura del lavoro sana.
- **Apprendimento cooperativo:** la certezza che i colleghi eseguano il lavoro in modo affidabile e sostengano il gruppo. In un ambiente professionale, la capacità di fare affidamento gli uni sugli altri è fondamentale e contribuisce all'efficienza dei processi lavorativi e al raggiungimento di obiettivi comuni.

Consiglio pratico

Il seguente suggerimento aiuta ad approfondire e a visualizzare i diversi ruoli:

- Dopo uno o più giochi, disponete per terra in cerchio dei fogli con i diversi tipi di ruolo (ad es., capo-branco, motivatore, gregario, ecc.). I partecipanti devono impegnarsi in un ruolo e rispettarlo.
- Poi si pongono delle domande sulla suscettibilità, il benessere, gli aspetti legati ai ruoli. Gli studenti possono esprimersi (anche tra di loro) e dare delle spiegazioni.

Informazioni

Bibliografia

- Bornemann, S. (2012) Kooperation und Kollaboration. Das Kreative Feld als Weg zu innovativer Teamarbeit. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien.
- Wellhöfer, P. R. (2018). Gruppendynamik und soziales Lernen: Theorie und Praxis der Arbeit mit Gruppen(5a edizione). Monaco: UKV Verlag.

Link

- [40 schöne Kooperationsspiele für den Sportunterricht & Verein | vlamingo.de](#)
- [Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di basel](#) Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione SEFRI

Ringraziamo...

... gli apprendisti del 2° anno di formazione delle classi 4a Operatori/trici in automazione e Pittore/Pittrici della scuola professionale generale di Basilea (AGS Basilea) per l'impegno dimostrato durante le riprese nella palestra St. Jakob di Basilea.

Partner



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

Autori: Tobias Graf, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea, docente all'Alta scuola pedagogica della Svizzera Nord-occidentale (FHNW); Petra Heule, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule di Basilea

Redazione: Raphael Donzel, mobilesport.ch

Traduzione: Servizi linguistici UFSP0

Foto: Charlène Mamie, media didattici UFSP0

Illustrazioni: Leo Kühne

Layout: Franziska Küffer, UFSP0